

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Петрозаводский филиал ПГУПС

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ Д.М. Сулимова

«28» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ М.Г. Дмитриев

«28» мая 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.09 Веб-разработка

Квалификация – **разработчик веб-приложений**

Форма обучения – очная

Петрозаводск
2026

г « 6 » а

2

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04.; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	106
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	98
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	3 семестр (Лекции – 2 ч, практические – 30 ч.)	32	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	8	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 04, ОК 08.
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Низкий старт Стартовый разгон	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 2 Бег на 100 м, 200м	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 3 Переменный бег на дистанции 200 м.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание	6	
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения,		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 4 Обучение технике бега на средние дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		12	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание	12	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства.		

	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №7 Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №8 Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №9 Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №10 Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №11 Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №12 Штрафные броски	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание	6	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с партнером; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №13 Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №14 Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №15 Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
4 семестр (Лекции-2ч, Практические-38ч)		40	
Раздел 1. Лыжная подготовка		18	
Тема 1.1 Техника ходов.	Содержание	14	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК 04, ОК 08.
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переходу с хода на ход.	12	

	В том числе практических занятий	12	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №16 Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №17 Обучение технике попеременного двух-шажного хода	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №18 Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №19 Обучение технике перехода с хода на ход.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №20 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №21 Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Горнолыжная техника	Содержание	4	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №22 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №23 Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание	12	
	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №24 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №25 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №26 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само-набрасывания и с передачи партнера.	4	ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. Легкая атлетика		10	
Тема 3.3 Бег по пересеченной местности	Содержание	10	
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №27 Бег 1000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.

	Практическое занятие №28 Бег 2000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №29 Контрольное тестирование	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
5 семестр (Лекции-2ч, Практические-20ч)		22	
Раздел 1. Легкая атлетика.		6	
Тема 1.4. Метание гранаты.	Содержание	6	
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №30 Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №31 Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		6	
Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание		
	Методика обучения технике вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Методика обучения тактики нападения быстрым прорывом. Методика обучения штрафным броскам.	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 32 Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 33 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	ОК 04, ОК 08.
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		10	

Тема 5.1 Общая физическая подготовка.	Содержание		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям.	10	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 34 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 35 Обучение технике прыжков на скакалке.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 36 Обучение технике упражнений на тренажерах.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
6 семестр (Лекции-2ч, Практические-10 ч)		12	
Раздел 4. Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте.	Содержание	8	
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	2	ОК 04, ОК 08.
	Обучение тактическим действиям в лыжных гонках: распределению сил, лидированию, обгону, финишированию и др. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 37 Равномерное передвижение на лыжах	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 38 Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 39 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		4	
Тема 2.2.	Содержание	4	

Волейбол	Совершенствование нападающего удара, блокирования, совершенствование тактических действий в защите и в нападении, практика судейства.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 40 Обучение техники блокирования мяча 2-мя руками. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 41 Индивидуальный и групповой блок. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
Всего:		106	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения согласно п.6.1 ОП СПО – ППССЗ специальности, оснащенные в соответствии с приложением 7 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по программе подготовки специалистов среднего звена.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Петрозаводского филиала ПГУПС укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе, в соответствии с Книгообеспеченностью ППССЗ специальности.

Информация о книгообеспеченности образовательных программ СПО специальности размещена по электронному адресу: <https://pgups-karelia.ru/students/library/75987/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ